

## RESI(lienz) im Wald

**Termin: Freitag, 25. Oktober 2024**

Dieser Workshop ist für dich, wenn du dir mehr Flexibilität und Gelassenheit im Umgang mit herausfordernden Situationen wünschst.

Wir erforschen persönliche Verhaltensmuster, Antreiber und Werte und identifizieren individuelle Risiko- und Schutzfaktoren. Zudem praktizieren wir Mikro-Übungen für mehr Achtsamkeit, Präsenz und Selbstwirksamkeit, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Ort: LebensRaum bei Chiemgaukorn und Wald in der Nähe

Beginn: 10 Uhr, Dauer: ca. 8 Stunden

Kosten: 95 EUR inkl. veganem Mittagssnack



## Wald & Genuss

**Termin: Freitag, 27. September 2024**

Wir erfahren Wissenswertes über das geheime Leben der Bäume und lassen uns vom Wald zu mehr Achtsamkeit und Präsenz inspirieren. Anschließend zaubern wir gemeinsam mit Julia von Chiemgaukorn ein leckeres Menü mit Zutaten von Wiese, Feld und Wald.

Treffpunkt: LebensRaum Chiemgaukorn

Beginn: 14 Uhr, Dauer: ca. 7 Stunden

Kosten: 79 EUR